

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F. (2020). Hubungan Pekerjaan Ibu, Jenis Kelamin, dan Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 6-59 Bulan di Bangka Selatan. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i1.92>
- Anesthesiologists, A. S. of. (2019). *Statement on Continuum of Depth of Sedation: Definition of General Anesthesia and Levels of Sedation/Analgesia*. <https://www.asahq.org/standards-and-practice-parameters/statement-on-continuum-of-depth-of-sedation-definition-of-general-anesthesia-and-levels-of-sedation-analgesia>
- Anshasi, H., Saleh, M., Abdalrahim, M. S., & Shamieh, O. (2023). The effectiveness of progressive muscle relaxation technique in reducing cancer-related pain among palliative care patients: A randomized controlled trial. *British Journal of Pain*, 17(5), 501–509. <https://doi.org/10.1177/20494637231190191>
- Apridawati, L., Antoro, B., & Maryuni, S. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Mastektomi di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 7 No.1, 1–23.
- Aprisunadi, Nursalam, N., Mustikasari, M., Ifadah, E., & Hapsari, E. D. (2023). Effect of Early Mobilization on Hip and Lower Extremity Postoperative: A Literature Review. *SAGE Open Nursing*, 9. <https://doi.org/10.1177/23779608231167825>
- Barnhart, H. (2024). Live to Move and Move to Live: The Health of the Lymphatic System Relies on Mobility and the Foot and Calf Pump Connection. *Lymphatics*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.3390/lymphatics2020004>
- Cardoso, M. J., de Boniface, J., Dodwell, D., Kaidar-Person, O., Poortmans, P., & van Maaren, M. C. (2024). Which real indications remain for mastectomy? *The Lancet Regional Health - Americas*, 33, 100734. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100734>
- Dewi Nurhanifah, & Sari, R. T. (2022). *Manajemen nyeri nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Elsaba, H. A. H. F., Mohamed, S. H., Sweelam, M. Y. M., Younes, M. M. A. E. H., & Ahmed, S. I. (2022). Progressive muscle relaxation technique effectiveness on pain and fatigue among post-mastectomy women. *International Journal of Health Sciences*, 6(April), 6336–6351. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns8.13782>
- Fang, J., Yu, C., Liu, J., Mao, X., Jia, X., Luo, J., & Liu, R. (2022). A systematic review and meta-analysis of the effects of muscle relaxation training vs. conventional nursing on the depression, anxiety and life quality of patients

- with breast cancer. *Translational Cancer Research*, 11(3), 548–558.  
<https://doi.org/10.21037/tcr-22-428>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Futmasari, V. D., Hartono, R., & Mardiyono, M. (2019). Efektivitas Leg Exercise Dan Kombinasi Deep Breathing Terhadap Mean Arterial Pressure (Map) Pada Pasien Post Operasi. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4510>
- Hero, S. K. (2021). Faktor Resiko Kanker Payudara. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1533–1537.  
<https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/310/212>
- Hilya, N. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Penerimaan Diri dan Motivasi Menjalani Kemoterapi pada Pasien Ca Mammae di RSI Sultan Agung Semarang. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 1–23.
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med*, 5(3), 66–73.
- Jamini, T. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Herniotomi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 40–50. <https://doi.org/10.35913/jk.v10i1.248>
- Junaidi, I. (2019). *Hidup Sehat Bebas Kanker, Mewaspada Kanker Sejak dari Dini*. RAPHA PUBLIHSING, Yogyakarta.
- Kardiyudiani, N. K., Fathonah, S., Rahayu, N. W., Akademi, D., & Notokusumo, K. (2019). Gambaran Nyeri pada Pasien Kanker Payudara Post Mastektomi di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, VI(1), 80–86.
- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing (Sdb) Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Modifikasi Radikal Mastektomi (Mrm). *Skripsi*.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Maya Ade Kusniarti Pasaribu, T. S. (2023). SKALA NYERI POST OPERASI MASTEKTOMI CA MAMMAE Universitas Harapan Bangsa , Jawa Tengah , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 3, 60–64.
- Moseley, A. L., & Piller, N. B. (2018). Exercise for limb lymphoedema : evidence that it is beneficial. *Journal of Lymphedema*, 3(1), 1–5.  
[http://www.woundsinternational.com/pdf/content\\_11126.pdf%5Cnhttp://jour](http://www.woundsinternational.com/pdf/content_11126.pdf%5Cnhttp://jour)

naloflymphoedema.com/journal/0301\_limb.pdf

- Mota, B. S., Bevilacqua, J. L. B., Barrett, J., Ricci, M. D., Munhoz, A. M., Filassi, J. R., Baracat, E. C., & Riera, R. (2023). Skin-sparing mastectomy for the treatment of breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010993.pub2>
- Nastiti, D. A. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ny. Y dengan Diagnosa Medis Ca Mammae Dextra Post Mastektomi Hari Ke 1 di Ruang G2 RSPAL dr. Ramelan Surabaya. In *Ca Mammae* (Vol. 13, Issue 1).
- Nirnasari, M., Komala Sari, Wati, L., & Arianingsih, T. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Metode Demonstrasi Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2018). *Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda*. Yogyakarta: Media Action.
- Prastikasari, Ayu, D., Widiyono, Herawati, & Dyah, V. (2022). Pengaruh Leg Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Osteoarthritis di Rumah Sakit Umum Mulia Hati Wonogiri. *Doctoral Dissertation, Universitas Sahid Surakarta*, 1–23.
- Rizqi Hardhanti. (2023). Implementasi Terapi Musik Dan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Fraktur Post ORIF. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 43–51. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.91>
- Rosalina, S. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Body Image Pasien Post Op Ca Mammae Rumah Sakit Bhakti Asih Kecamatan Wanasari Brebes. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Safitri, R. (2019). *Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien*.
- Seid, A. A., Mohammed, A. A., & Hasen, A. A. (2023). Progressive muscle relaxation exercises in patients with COVID-19: Systematic review and meta-analysis. *Medicine (United States)*, 102(14), E33464. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033464>
- Smeltzer, S. C., Panggabean, E., Bare, B. G., Waluyo, A., & Ester, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-bedah Brunner Dan Suddarth : (Brunner And Suddarths Textbook Of Medical-surgical Nursing)* (M. Ester & E. Panggabean (eds.); Ed. 8, cet). Jakarta EGC.
- Syokumawena, S., Mediarti, D., & Amelia, R. (2025). *Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pada Pasien Post Operasi Mastektomi Dengan Masalah Nyeri Akut*. 5, 36–42.
- Wahyuni, F. A. (2023). *Perbedaan Intensitas Skala Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Antara Pemberian Relaksasi Benson dan Teknik Genggam Jari di Ruang Peristi Ibu RSUD Sidoarjo*. 1–7.

- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Yanti, Y., & Susanto, A. (2022). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Carcinoma Mammae. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5695–5700.
- Yudiyanta, Y., Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2021). Teknik Assessment Nyeri. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(Vol 42, No 3 tahun 2015), 214–234.